



CHIROPRATIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRATIQUE | Collaboration spéciale | rgiguere@journalmtl.com

Comment prévenir le torticolis du lecteur

P ar une journée pluvieuse, qui n'a jamais passé une bonne partie de la journée à lire au lit ? Vous vous relevez après quelques heures penchées sur votre bouquin favori et vous ressentez une grande douleur à votre cou. Savez-vous qu'il est important de respecter certaines postures lorsque vous êtes assis au lit ?

LECTURE AU LIT

Lire au lit peut vous sembler une activité bien banale, mais elle peut mettre votre cou à rude épreuve. Lorsque l'on reste longtemps dans une même position, il y a une déformation graduelle qui se produit dans les tissus de soutien de la colonne vertébrale. Les ligaments qui maintiennent les vertèbres en place s'étirent gra-

duellement. Si le ligament devient trop étiré et que la vertèbre est moins bien protégée, le corps produira un spasme musculaire de protection. C'est ce spasme musculaire qui causera de la douleur au cou.

Lire au lit met votre cou à rude épreuve

Une mauvaise posture de lecture ou de sommeil peut déstabiliser la cage thoracique, ce qui pourrait créer des douleurs entre les omoplates et des élancements jusque dans les bras.

TORTICOLIS DU LECTEUR

Lorsque vous lisez au lit, évitez d'être couché sur le ventre, la tête relevée et le menton pointant vers le haut. Vous risquez ainsi d'irriter les facettes articulaires de la nuque. Les muscles voudront protéger les structures ce qui augmentera la douleur. Normalement, la douleur diminue après quelques jours, le muscle se détend et le ligament se replace tranquillement. Cependant, le spasme prolongé d'un muscle peut causer l'engorgement de celui-ci et provoquer des tensions et des maux de tête. Vous ressentirez également des brûlures dans la région musculaire affectée.

Si vous faites des torticolis à répétition ou si la douleur persiste plus d'une semaine, il est important de consulter.

LES BONNES POSITIONS

Afin d'éviter les douleurs au cou, assurez-vous de garder une bonne posture au lit. Vous devriez opter pour deux types de posture de sommeil : couché sur le dos ou

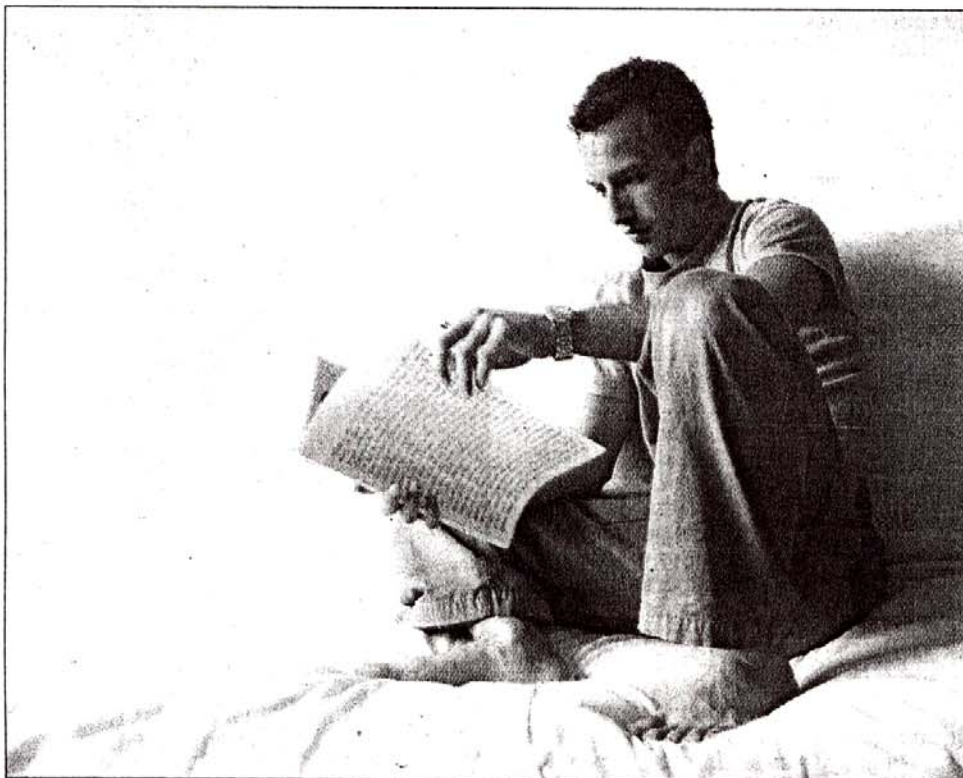


PHOTO ISTOCK

■ Afin d'éviter les douleurs au cou, assurez-vous de garder une bonne posture au lit.

sur le côté. Pour ceux et celles qui préfèrent dormir sur le dos, vous devriez vous assurer que votre oreiller doit être bien placé sous votre cou et votre tête et non sous les épaules. Pour ceux qui dorment sur le côté, votre tête devrait être en ligne droite avec votre corps. La posture de sommeil sur le ventre est définitivement à oublier puisqu'elle est la cause de nombreux maux de cou et de dos.

Pour la lecture, mieux vaut rester assis avec le dos appuyé sans pencher le cou. L'idéal est de s'appuyer sur un coussin de lecture que vous pouvez vous procurer dans tous les grands magasins.

LE BON OREILLER

L'oreiller est aussi une composante essentielle dans l'ergonomie au lit. Une personne qui ressent des maux de cou ou de tête au réveil n'a probablement pas un oreiller qui supporte bien le poids de la tête et du cou. Lorsque vous êtes couché sur le dos, l'oreille, ainsi que le centre de l'épaule, du tronc et de la hanche doivent être alignés. Couché sur le côté, le centre de la tête, le point milieu entre les omoplates et le sillon fessier doivent former une ligne bien droite. Peu importe les matériaux de l'oreiller, ferme ou plus moelleux, si ces conditions sont respectées, la

tête et le cou sont bien supportés. Finalement, un bon oreiller doit reprendre rapidement sa forme quand on le plie.

Si vous ressentez de la douleur au cou et aux épaules après une bonne journée de lecture, n'hésitez pas à mettre de la glace sur les articulations et de la chaleur sur vos muscles.

Bonne lecture à tous !

TRUCS

- Secouez votre oreiller tous les jours pour qu'il reprenne sa forme initiale.
- Chaque fois que c'est possible, évitez de pencher la tête en lisant.
- Abandonnez la lecture au lit avec un gros oreiller sous la tête et ne dormez pas avec ce même gros oreiller.
- Quand vous sentez des petites douleurs, pensez à vous relaxer en faisant des mouvements circulaires avec le cou.